

关注6月6日全国爱眼日

# 警惕眼睛发出的异常信号

## 新民健康推出眼科专家免费咨询活动 ◆ 解爱雯

有人说:“黑夜给了我一双黑色的眼睛,我却用它来寻找光明。”然而,在“寻找光明”的过程中,眼睛也会疲劳,并向我们发出“需要求助”的异常信号。但遗憾的是,多数情况下这些信号非常容易被人们所忽视。长此下去,就会因为错过最佳诊疗时机而患上严重眼病甚至致盲。

6月6日是全国爱眼日,值此之际,新民晚报健康工作室特别推出了眼科专家免费咨询活动,此活动由中国五官健康基金会特别援助支持。如果你出现视力减退、飞蚊现象、视力模糊不清等眼病症状,并且半年以上没有做过专业检查的,即日起可拨打热线进行报名预约,届时眼科专家李敏主任医师、张彩云副主任医师、张学华医生和毛凯波医生将为你答疑解惑。(活动参与方式见下方)

据专家介绍,眼睛可能发生的异常与眼病主要有近视、远视、散光、老花等屈光不正;白内障、青光眼、眼底病等眼病;结膜炎、麦粒肿、霰粒肿等眼附属器官疾病以及全身性疾病和精神性压力因素在眼部的表现与引起的并发症,这些眼病有时并不会表现为视力的急剧下降或剧痛,多数情况下因自觉症状较少而非常容易被忽视。因此,有必要抓住眼睛异常的信号,对照相关症状进行自我诊断,做到早发现、早治疗,保持视力健康。

### 信号1 视物模糊

视物模糊通常由视力下降引起。视力下降主要由屈光不正、用眼过度或眼部疾病引起。感觉到视力有所下降时,要立即到医院进行检查,明确视力下降的原因。

### 信号2 视物变形

视物变形是指在看外界物体时,物体发生变形或扭曲,无法识别物体的真实形态。遇到这种现象首先要考虑是否为高度散光引起。

起。如果排除了散光等屈光不正的因素,就要考虑是否患了黄斑变性、视网膜脱离或视网膜静脉阻塞症等。这些病症会导致失明,所以要立即到医院诊断治疗。

### 信号3 视野缺损

视野变窄或部分缺损称为视野狭窄或视野缺损。视野缺损的原因主要为青光眼、视神经疾病,也可能是视网膜和脉络膜疾病或脑部肿瘤。

### 信号4 视物双影(复视)

复视主要是由眼睛的眼外肌无力或麻痹引起的,而眼外肌是由脑神经所控制,所以脑神经或大脑本身的疾病都可能引起复视。出现复视后,应请神经科、眼科专业的医生做细致的检查。

### 信号5 炫目刺痛

用眼过度时会出现眼睛怕光的感觉,但经过休息后,这种暂时性的症状就会消失。如果无论如何休息,眼睛都会有怕光的羞明感,就要考虑是否是角膜或晶状体的异常引起的,应立即就医。

### 信号6 虹视

青光眼发作时,多数病人夜晚会看到灯光周围出现虹一样的彩环,这在医学上称为“虹视”。虹视并不是青光眼所独有的症状,如患红眼病时,角膜上附有黏稠的分泌物,也会出现虹视。此外,虹膜睫状体炎、早期白内障等也会出现虹视。出现虹视后,应及时去医院检查。

### 信号7 眼前闪光

眼前出现闪光的现象,多发生于中老年患者,多数是由于玻璃体液化引起的。这种症状出现后,往往会发生视网膜脱离,所以建议立即找专科医生进行检查。

### 信号8 突然失明

一过性突然失明,多是视网膜中央动脉闭塞的先兆症状,应引起患者的高度重视。60岁以上的老人最容易患视网膜中央动脉闭塞,如果不及时治疗,会使视力严重下降,甚至失明。一旦发生突然失明,应立即去医院做急诊处理。

### 信号9 夜盲

多因缺乏维生素A所致,也有先天夜盲者。另外,夜盲也有可能由视网膜色素变性、视网膜脉络膜炎或进展期青光眼等眼病引起,应尽快到眼科就诊。

### 信号10 眼前黑影晃动

眼前有黑影浮动,有的像发丝在眼前晃动,有的像蚊虫飞过,随眼球转动而移动,医学上称这种现象为“飞蚊症”。这表明玻璃体有了某种程度的混浊。这种类型的玻璃体混浊是一种正常的生理性过程,可不予治疗。但如果飘动的黑影增多、增大、变暗或固定不动,则很可能会发生视网膜脱离,应及时去医院诊治。

### 活动信息

**活动内容:**如果你出现视力减退、飞蚊现象、视力模糊不清、眼睛斜视、畏光眩光、眼睛干痒流泪、眼睛异物感、看东西重影、眼泪漂浮物等眼病症状,并且半年以上没有做过专业检查的,可参加本次咨询活动,拨打热线报名预约,届时眼科专家及其工作团队将为你答疑解惑。

**活动时间:**6月4日—6月30日

**活动人数:**每位专家限定30位名额

**活动热线:**021-6211 9666

**报名截止时间:**6月30日17:00

**温馨提示:**本次活动须电话预约,凭预约号到活动地点咨询。

### 【医生简介】

**李敏** 主任医师。白内障专家。从事眼科临床工作30余年。擅长各种类型的白内障(包括儿童)及人工晶体植入术,尤其对复杂外伤性白内障的联合手术、白内障超声乳化及各种功能性人工晶体植入术进行了系统的临床研究。



**张彩云** 副主任医师。近视矫治专家。从事眼科临床和科研工作30余年,在准分子激光矫正近视上有很深的造诣,熟练掌握LASEK, EPI-LASIK, OUP-LASIK, 飞秒、波前像差引导等激光矫正近视手术,对ICL近视矫正手术亦有很深造诣。



**张学华** 主治医师。从事眼科临床工作30余年。师从眼科前辈陆道炎。擅长各种眼底疾病的诊治,尤其是视网膜脱离、视网膜血管病、糖尿病及玻璃体疾病的诊断和手术治疗,精通眼底激光、眼前节YAG激光技术,熟练掌握翼状胬肉割除术、泪囊摘除术、小梁切除术、眼内容物剜出术等眼科手术。



**毛凯波** 近视准分子激光手术医生。在三级甲等医院从事眼科临床工作十余年,主攻眼科屈光(近视、远视、散光)矫正手术,擅长为屈光不正患者制定个性化手术方案,运用飞秒激光、准分子激光矫正近视、远视、散光等,手术技艺娴熟。



## 抗癌, 中医食疗 参与效果更佳

手术化疗等是肿瘤临床治疗的主要手段,中医包括食疗,提高病人生存率具有天然优势。徐汇区癌症康复俱乐部特做专题报告。

**时间:**6月9日上午9:00-10:30

**内容:**上海华山医院中西医结合科主任医师、《中医治癌秘诀》编者陈响中教授主讲“中西医如何结合抗癌效果更好”

**地点:**中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路500号好望角5楼周仁厅)

**报名电话:**64161087

## 预防疝夏, 芒种后半月一次藿香正气水 ◆ 叶雪菲

芒种时节,气温越来越高,加之快要进入黄梅季节,天气闷热,此时的人们常会感到倦怠、食欲不振。对此,上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天主任医师解释,这些症状在中医里被称为“疝夏”,是夏季的常见病。而芒种后,正是疝夏的高发期。张晓天主任建议,芒种后每隔15天喝一瓶藿香正气水(10毫升),对预防和治疗疝夏都有很好的疗效。

张晓天主任介绍,清朝的御药房,每年夏季都会为皇帝和妃嫔采购储备、加工、配制丸散膏丹和煎煮汤药。而清凉祛暑药里,藿香正气水就是其中很重要的一味。疝夏可以在立夏之后开始预防,而芒种、夏至

是高发期,这个时候可以每隔15天喝一瓶藿香正气水(10毫升),一直持续到秋凉,年老体弱的人和儿童酌情减量服用。对于已经发生疝夏的人,可以每天喝1瓶,连用5天为1个疗程,也会有明显效果。

芒种后天热易出汗,为避免中暑要常洗澡,但出汗时不要立刻用冷水冲凉。张晓天主任表示,药浴是芒种时节最理想的洗浴方式,能达到健身防病的目的。他建议,夏季常用五枝汤洗浴,具有疏风气、驱瘴毒、滋血脉的功效。五枝汤中的五枝是指桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝,具体制作过程为先将等量药物用纱布包好,加十倍于药物的清水,浸泡20分钟,然后煎煮30分钟,再将药

液倒入浴水内,即可浸浴。有条件的可每日一次,这种药浴方法适用全身浸浴液亦可用于局部泡洗。

针对一些市民即使天天洗澡,背上也还是会出现粉刺、痤疮的现象,张晓天建议,可选择美容护肤方。选用绿豆、百合、冰片各10克,滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各30克研粗末,装纱布袋煎汤浸浴,可使容颜、肌肤白润细腻,体香驱邪,有治疗痤疮的功效。网上流传的硫磺皂要慎重使用,他提醒,硫磺皂虽然有一定的杀菌止痒作用,但是由于其有一定毒性,为避免造成进一步皮肤过敏及皮肤损害,使用时应当十分慎重。治疗痤疮最好的方法还是调整饮食起居,纠正病理体质,

做好夏季养生,以内养外。

在运动方面,夏天体力消耗大,对心脏的负担加重,不宜宜太剧烈的运动。张晓天推荐徒手练习端午“划龙舟”,这一项运动可非常准确地锻炼人体腰背部的肌肉力量和耐力,并可有效改善腰背部肌肉和覆盖肌肉之上结缔组织的生理活性,使人感觉“如释重负”。从中医的角度看,腰背部的穴位非常多,而徒手练习“划龙舟”运动可直接刺激这些穴位,有助于通利筋脉,还有防治抑郁的效果。但需注意每次进行该运动时前5分钟速度要由慢到快,这样可保证腰背部充分活动,而不会受伤。每次划行的力度要安排为小、中、大的顺序为宜。

# 离退休人员:补王虫草精,无条件免费申领

## 上海地区“预防肿瘤·3早行动”新闻发布会同步报名

### 活动声明

向上海地区为我们作出杰出贡献的离退休人员致敬,您辛苦了!近年来,肿瘤疾病在全国范围内呈现高发趋势,不仅严重威胁我们的生命,也对我国的医疗体系造成沉重的负担!瑞年一直礼在各个领域奉献我们的爱心行动!2014年,作为爱心行动的一部分,瑞年将在全国范围内为尽量多的离退休人员开展“预防肿瘤·3早行动”,即“早筛查、早发现、早预防”,为了配合这次全国性关爱活动的开展,离退休人员均可无条件免费领取10盒补王虫草精!



注:补王虫草精为正规文号保健食品,批准文号为(卫食健字1997第171号),可登陆国家食品药品监督管理局官方网站查询。免费发放,只送不完,敬请监督。

### 特别提示:

为了让每一位离退休的补王虫草精发放到离退休人员手中,对申领者有以下几点要求:  
一、必须本人前往并携带离退休相关证件报名;  
二、报名时需登记姓名、身份证详细信息,指定申领、地点统一发放;  
三、因爱心资金有限,上海地区仅限1000份,每人仅领一份,每人限领2份;  
四、只送不完,敬请监督。

元德瑞年实业有限公司  
地址:上海市闸北区长安路1138号中坊华东大厦25楼F室  
活动时间:6月5日-6月6日  
报名热线:60492402 60492403



补王虫草精是以冬虫夏草菌丝体配以灵芝、香菇、茯苓制成,经功能试验证明,本品可增强细胞吞噬能力,提高机体细胞免疫和体液免疫,增强机体抵抗力。经动物实验证明,本品还具有抑制肿瘤细胞增殖作用,并对化学性肝损伤有一定的保护作用。尤其适宜体弱多病、中老年人、尤适于手术后化疗中的体质虚弱者。

【注意事项】本品不能代替药品  
【产品批准文号】卫食健字(1997)第171号  
【委托生产企业】贵州苗氏药业有限公司  
【生产许可证号】黔食监证字(文)第2014.0106002号